The Wayback Machine - https://web.archive.org/web/20201030233042/https://nantes.indymedia.org/articles/…

WIR SIND ALLE INDYMEDIA. WIR SIND ALLE LINKSUNTEN! LINKSUNTEN.INDYMEDIA.ORG
Solidarity
dont hate the media, become the media.

pour PUBLIER cliquez ici

Premiers secours émotionnels dans nos luttes

publié le lundi 30 avril 2018 à 11:08 | **Anonymes** | Share

Mot-clefs: Resistances anti-repression
Lieux:

Premiers secours émotionnels

Un petit texte d'accompagnement à l'activisme politique,spécialement pour les expériences mentalement éprouvantes avant, pendant et après une action.

De quoi s'agit-il ?

Chaque personne qui est politiquement active peut être concernée directement par la répression, autant qu'elle puisse se sentir concerné via une personne proche. Des situations de violences directe de la police dans une manif, lors de confrontations avec des fascistes ou le pistage des RG, peuvent créer des situations de peur, de perte de perceptions, de stress et de déchirement émotionnel. Ces attaques peuvent se répercuter sur le plan émotionnel pendant bien plus longtemps que les blessures physiques visibles. Évidemment, ces expériences de violences ne mènent pas toutes à des conséquences de violences à long terme ou a des traumatismes. Plusieurs facteurs y jouent un rôle. La façon selon chaqu'un.e vit les situations de violences et de répression, est très individuelles demandent un soutien solidaire pour répondre aux besoins des personnes concernées. Si on craint d'exprimer ses peurs, si c'est tabou d'en parler, alors le risque d'isolement dans le contexte politique et dans la vie privée est possible. C'est bien le but de la répression et de la violence d'intimider et de nous faire ressentir un sentiment de faiblesse et d'impuissance face au pouvoir. Bien gérer les situations de peur et d'autres émotions devrait faire partie de notre compréhension de lutte.

Chaque fois qu'une personne se retrouve (ou se sent) incapable d'agir, cela peut mener à un traumatisme. Le manque de soutien peut aggraver les réactions dues à une situation accablante. Cela peut peser encore plus lourd que la situation elle-même et doit particulièrement être pris au sérieux. Les implications de répression, même sur le plan émotionnel, ne sont pas une affaire personnelle privée, elle nous concerne tou.te.s et ce n'est qu'ensemble que nous pouvons résister.

Réactions possibles face aux situations accablantes

Revivre le vécu :

Ne pas être capable de se défaire des images et des souvenirs du vécu, Flash-back (sentiment de revivre la situation), cauchemars…

Esquive/exclusion :

L'augmentation de consommation d'alcool et de stupéfiants, se retirer et s'isoler, la réduction d'activités sociales, la perte de mémoire, d'éviter tout ce qui concerne le vécu, le changement d'habitude alimentaire, du sommeil et de la vie sexuelle.

Surexcitation :

Insomnies, perturbations, excès de fureur et explosions de sentiments, troubles de la concentration, peurs et nervosités, colère, ennui, pleurs incontrôlables, mal au ventre, surtension musculaire, méfiance et paranoïa.

Possibles sont :

Des crises d'angoisse, un sentiment de culpabilité, de honte, des reproches envers soi-même ;

La perte de joie de vivre, un sentiment de solitude et d'abandon, d'inutilité, de superflu, d'inexistence, un sentiment d'incapacité à prendre des décisions ;

Une remise en question de son engagement politique et interhumain ;

Une réapparition de souvenirs des traumatismes du passé, un sensation que cette phase ne finira jamais, une perte d'ambition et de motivation.

Quelques fois, ces réactions surgissent bien longtemps après les événements. (Quelques semaines ou même des années plus tard). Notre comportement peut nous aider, nous et notre entourage, à gérer les expériences vécues. Le but est d'intégrer la situation pesante dans la vie de la personne concernée, puisque cela peut l'influencer, et ne peut pas être défait. Tout le monde a des réactions différentes suite à des événements éprouvants.

Comment agir en groupe :

Communiquer avant une action par rapport à comment vous vous sentez et qu'elles sont vos limites.

Définissez quelles personnes vous soutiendrons dans une situation imprévue, qui vous accompagnera si vous voulez sortir d'une situation. Créez des groupes affinitaires et prenez soin de vous ;

Prenez du temps après une action pour parler de ce qui s'est passé. Donnez à chaque personne impliquée dans l'action la possibilité de raconter où elle se trouvait, ce qu'elle faisait, ce qu'elle a entendu, vu et ressenti. Ainsi chaqu'un.e à la possibilité de se recomposer l'histoire et de mieux en comprendre l'ensemble ;

Non seulement les blessé.es ont besoin de soutien, mais les personnes qui les soutiennent doivent être attentives à leurs besoins et leurs limites personnelles. C'est important de respecter soi-même ses propres limites.

Comment peux tu soutenir tes ami.es :

N'attends pas qu'on te demande de l'aide, essaies de te rendre disponible. Les premiers jours qui suivent une situation pesante sont très importante pour en parler, plus tard la communication peux devenir plus difficile ;

Tu peux te sentir incapable de gérer la situation ou ne pas savoir comment te comporter. Essaies de te comporter de manière habituelle, sans pitié ni en était insistante, cela peut déjà beaucoup aider. Fais des efforts pour être tolérant.e par rapport aux réactions de la personne concernée. Il est important que ton ami.e se sente à l'aise et en sécurité avec toi ;

N'oublies pas que les personnes ayant vécu des situations accablantes donnent souvent l'impression d'être bien au premier abord, mais des réactions peuvent surgir longtemps après ;

Essaies d'être à l'écoute sans jugements ni critiques si possible. Souvent, on tente de donner des conseils au lieu d'écouter réellement ;

Raconter, aide à assimiler le vécu. Encourage ton ami.e, avec prudence et sans pression, à raconter son vécu, ses émotions, ses pensées, etc. ;

Insister ou forcer la personne à raconter des choses qu'elle veut éviter, provoque un repli et de la distance ;

Essaies de ne pas être contrarié.e si ton ami.e réagit de manière irritée ou reste inabordable, et continue à lui apporter ton soutien. Ce sont des réactions qui peuvent apparaître après des situations pesantes.

Ce que tu peux faire pour toi-même :

Dis-toi que tes réactions sont normales et qu'il y a du soutien !

Prends ton temps, sois indulgent.e envers-toi dans un lieu ou tu te sens bien et en sécurité.

Essaies de te reposer ;

Permets à des proches de te venir en aide et de prendre soin de toi ;

Bouger détend. Parfois il est mieux de se balader ou d'aller courir un peu que de s'asseoir ;

Essaies de ne pas t'isoler. Adresse-toi à tes proches et confie-leur que tu as besoin de soutien ;

Se culpabiliser est une réaction qui accompagne souvent un traumatisme. Sois conscient.e que la situation n'est pas de ta faute, les agresseur.euse.s sont les fautif.ve.s responsables ;

Les ami.es, comme la famille, ne savent pas souvent comment réagir. Dis-leur si leurs comportements te mettent mal à l'aise et qu'ils ne t'aident guère. Dis-leur ce dont tu as besoin ;

Des massages, des bains chauds tout comme les tisanes (par exemple, la valériane) ou l'huile essentielle peuvent t'aider (par exemple l'huile essentielle de petit grain bigaradier : poses 1 goutte sur la face interne des poignets, 2 à 3 fois par jour. Respire profondément en rapprochant tes mains de ton visage).

Trouve des choses qui te font du bien. L'alcool tout comme d'autres drogues peuvent surtout à long terme avoir des conséquences négatives ;

En cas de monté de stress ou d'angoisse: inspires à fond l'air en faisant descendre l'air jusque dans ton ventre en comptant jusqu'à 4 dans ta tête. Bloques ta respiration en comptant jusqu'à 4. Souffles à fond en comptant jusqu'à 4. Bloques en comptant jusqu'à 4. Encore.Encore et encore ; Reposes toi et manges bien.

Pour mieux comprendre tes réactions, informe-toi autour du sujet du traumatisme et / ou rapproche toi des équipes de soutien d'écoute émotionnelle.

Signaler ou administrer ce ou cet(te) article

Commentaire(s)

> <3

Publié: le mardi 1 mai 2018 à 16:55 par -_-

traduction en anglais : https://zadresist.antirep.net/article74

Commentaire inapproprié ?

> Deux articles de témoignages parus suite aux repressions de 2019 / 2020

Publié: le jeudi 13 février 2020 à 04:30 par valk

Lire aussi les témoignages ultérieurs sur les traumatismes post-manif:

"Des blessures qu'on ne saurait nommer"
https://paris-luttes.info/des-blessures-qu-on-ne-saurait-13461
[archive: http://archive.is/9jgan]

"Blessures invisibles, les impensées de la répression"
https://www.lemediatv.fr/articles/enquetes/blessures-invisibles-les-impensees-de-la-repression-1d50ABMoRdSbuJTotFd9Pw
[archive: http://archive.is/4eqUx]

Commentaire inapproprié ?

Commenter

- # En lien ...
  - [ZAD #NDDL] Communiqué commun du mouvement anti aéroport après la décision de la cour administrative d'appel de Nantes
    le 14 nov 2016 à 15:25
  - Des conséquences psychologiques du climat violent en manifestation
    le 15 fév 2020 à 03:13
  - Sombrer dans la folie. Chronique anarchiste et nihiliste de l'antipsychiatrie
    le 22 fév 2020 à 12:30
  - Répressions des anarchistes en République tchèque
    le 10 sep 2016 à 01:36
  - le silence en héritage ?
    le 2 avr 2019 à 02:14
  - Week-end en mixité choisie à Bure : Tremble dans le jour
    le 25 sep 2019 à 14:29
- # local
  - Comment vivre ensemble ? Pour une société pluri-culturelle et pluri-religieuse
    le 30 oct 2020 à 13:58

- Non au projet d'élargissement de l'A11 et d'un nouveau viaduc sur la Maine à Angers !
  le 29 oct 2020 à 22:01
- Même confiné·es, nous continuons la lutte au Carnet
  le 29 oct 2020 à 16:10
- legal team nantes-zad : appel à dons (version mise à jour))
  le 28 oct 2020 à 19:01
- La grande ourse menacée aux portes de l'hiver et du confinement
  le 28 oct 2020 à 15:57
- Contre les convois de la reintoxication du monde...
  le 25 oct 2020 à 13:58
- À propos des "médias de vérification"
  le 24 oct 2020 à 15:32
- [Angers] Ces politiciens qui vont servir la soupe aux fascistes locaux
  le 21 oct 2020 à 05:10
- Nantes : Venue de F. Vidal, ministre de l'enseignement supérieur et de la recherche
  le 20 oct 2020 à 23:41
- En pleine crise sanitaire : 100 lits en moins au CHU de Nantes !
  le 20 oct 2020 à 11:57

- # Connexion

Vous n'êtes pas connecté-e. Vous pouvez vous connecter ou créer un compte.
S'inscrire permet de modifier ses articles et d'aider à la modération.

- # Derniers articles

Souscrivez au derniers articles ou visitez notre feed center pour plus de flux.

www.indymedia.org

Projects printradio satellite tv video **Africa** ambazonia canarias estrecho / madiaq kenya nigeria south africa **Canada** hamilton london, ontario maritimes montreal ontario ottawa quebec thunder bay vancouver victoria windsor winnipeg **East Asia** burma jakarta japan manila qc **Europe** alacant andorra antwerpen armenia athens austria barcelona belarus belgium belgrade bristol bulgaria calabria croatia cyprus denmark emilia-romagna estrecho / madiaq euskal herria galiza germany grenoble hungary imc patras ireland istanbul italy la plana liege lille lombardia madrid malta marseille nantes napoli netherlands nice norway oost-vlaanderen paris/île-de-france piemonte poland portugal roma romania russia saint-petersburg scotland sverige switzerland thessaloniki torun toscana toulouse ukraine united kingdom valencia **Latin America** argentina bolivia brasil chiapas chile chile sur colombia ecuador mexico peru puerto rico qollasuyu rosario santiago tijuana uruguay valparaiso venezuela **Oceania** adelaide aotearoa brisbane burma darwin jakarta manila melbourne oceania perth qc sydney **South Asia** india mumbai **United States** arizona arkansas asheville atlanta austin baltimore big muddy binghamton boston buffalo charlottesville chicago cleveland colorado columbus dc hawaii houston hudson mohawk kansas city la madison maine miami michigan milwaukee minneapolis/st. paul new hampshire new jersey new mexico new orleans north carolina north texas nyc oklahoma omaha philadelphia pittsburgh portland richmond rochester rogue valley saint louis san diego san francisco san francisco bay area santa barbara santa cruz, ca sarasota seattle tampa bay tennessee united states urbana-champaign vermont western mass worcester **West Asia** armenia beirut israel palestine **Topics** biotech **Process** fbi/legal updates mailing lists process & imc docs tech volunteer

Hyperactive CMS
Copyleft 2001-2013 Centre des Medias Indépendants - Libre de toute réutilisation non-commerciale si ce n'est

pas mentionnée par l'auteurice.